

Proyecto de Innovación Docente 2019-2020
Herramienta TAPA
Trabajo de Aplicación Práctica para el Alumnado

Grado: Grado de Nutrición Humana y Dietética
Módulo: 4
Materia: Alimentación y Nutrición Clínica
Facultad: Facultad de Medicina
Curso: 3º
Asignatura: Dietoterapia y Nutrición Clínica (Seminarios)
TAPA: 4

TAREA 1.	Listado de alimentos e ingredientes que componen la tapa	1.2.	Listado de ingredientes con cantidades por ración
----------	--	------	---

NOMBRE DE LA TAPA: Hamburguesas de garbanzo al horno

Ingredientes por ración:

- Garbanzos en conserva
- Cebolla
- Ajo
- Perejil
- Lima (zummo)
- Harina de trigo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Cantidad:

85 g
 20 g
 2 g
 5 g
 5 ml (una cucharadita)
 10 g
 5 ml
 0,5 g (una pizca)

TAREA 2.	Valoración Nutricional de la TAPA	Utilización de programas informáticos de valoración dietética para el cálculo de: 2.1. Perfil Calórico 2.2. Perfil lipídico 2.3. Contribución a las IR de Energía y micronutrientes por tapa 2.4. Cálculo de Índices de Calidad de la Dieta 2.5. Enumerar los componentes destacados de la tapa
----------	-----------------------------------	--

Energía aportada por la TAPA:

- 180 kcal

Perfil Calórico:

- Hidratos de Carbono 46 %
- Lípidos 38,2 %
- Proteínas 15,8 %
- Alcohol -- %

Perfil Lipídico:

- AG Saturados 5 %
- AG Poliinsaturados 8,5 %
- AG Monosaturados 21 %

Contribución de la TAPA a las IR de energía para un varón *tipo* de 30 años, 70 kg de peso, 180 cm de estatura y poco activo. Identifica con colores un posible riesgo del consumo de la TAPA a la dieta total o un posible factor de protección en función de la cobertura a las IR):

Nutriente	Unidades	Aporte	IR	% AP/IR
Energía	kcal	180	2690	6,7
Proteínas	g	7,1	54	13,1
Calcio	mg	48,4	1000	4,8
Fósforo	mg	299	700	42,7
Magnesio	mg	26,2	400	6,6
Hierro	mg	2,6	10	26,0
Zinc	mg	1,2	15	8,0
Yodo	µg	3,9	150	2,6
Flúor	µg	3	4000	0,075
Selenio	µg	1,6	70	2,3
Tiamina (Vit B ₁)	mg	0,13	1,2	10,8
Riboflavina (Vit B ₂)	mg	0,068	1,6	4,3
Piridoxina (Vit B ₆)	mg	0,083	1,5	5,5
Cianocobalamina (B ₁₂)	µg	0	2,4	0,0
Eq. Niacina	mg	1,4	17,8	7,9
Ac. Fólico	µg	62,8	400	15,7
Ac. Ascórbico (Vit C)	mg	8,3	60	13,8
Ácido Pantoténico	mg	0,31	5	6,2
Biotina	µg	0,9	30	3,0
Vitamina A	µg Eq de retinol	26,4	1000	2,6
Vitamina D	µg	0	5	0,0
Vitamina E	mg Eq α-tocoferol	2,1	10	21,0
Vitamina K	µg	126	70	180,0

Índices de Calidad de la dieta (Identifica con colores un posible riesgo del consumo de la TAPA a la dieta total y un posible factor de protección):

		Calidad de la dieta	Objetivo nutricional
Lípidos totales	g	7,6	
AGS	g	1	
AGM	g	4,2	
AGP	g	1,7	
AGP/AGS		1,7	Más de 0,5
AGP+AGM/AGS		5,9	Más de 2
Colesterol	mg	0	Menos de 300 mg/día
Colesterol	mg/1000 kcal	0	Menos de 100 mg/1000 kcal
% Energía AG ω 3	g	0,23	1 - 2 % de la energía
EPA-DHA		0	500 mg/día
Fibra dietética	g	4,4	25 - 35 g/día
Sodio	mg	315	<2000 mg/día (Eq< 5 g sal/día)
Alcohol	g	0	<30 g/día hombres, <20 g/día mujeres.
Calidad de la proteína		0,85	0,70
Calidad del hierro	% hierro hemo	0,0	% alto
Calcio/fósforo		0,16	Entre 1:1 y 2:1
Vitamina E/AGP	mg/g	1,2	Más de 0,4
Vitamina B ₆ /proteína	mg/g	0,012	Más de 0,02
Ácidos grasos ω 3		0,23	1-2 % Energía
Alfa-linolénico		0,46	>0,5 % Energía
EPA+DHA		0	>500 mg/día
Ácidos grasos ω 6	ácido linoléico	5,5	3-8 % Energía
Ácidos grasos trans		0	<1 % Energía
H de C Sencillos		4,2	<10 % Energía

Identifica al menos 5 componentes destacados por ración de la TAPA:

1. Vitamina K (180 % de la IR)
2. Fósforo (43 % de la IR)
3. Hierro
4. Fibra
5. Ácido fólico